



Какви са причините за киселините в стомаха

Причината за киселини те в стомаха трябва да се търси в долния край на хранопровода точно над онази част, където той преминава от гръдния кош през диафрагмата към коремната кухина. Нормално отворът в диафрагмата е достатъчно стегнат, за да предпази стомаха да не се изсипе в гръдната кухина. Когато той е прекалено широк, една част от стомаха може да проникне в гръдния кош, като анатомичният резултат от това е появата на херния. Това състояние не бива да се свързва с киселините в стомаха. При тях друга част от хранопровода, наречена сфинктер има по-голямо значение. Сфинктерът е бариера дразнещите стомашни сокове да не проникват към хранопровода. Когато сфинктерът е прекалено слаб, ще има обратно връщане.

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

Кои храни облекчават рефлукса и киселините?

Банана и по-точно неговия сок може да ви помогне да разрешите и двата проблема. Първо, той неутрализира хидрохлорната киселина, която чувствате в гърлото си като много неприятно изгарящо чувство. Второ, помага да се избута тази част на стомаха, която е влязла в гръдната кухина, обратно на мястото и това е възможно, защото този сок създава хлъзгава повърхност, която помага на стомаха да се хлъзне обратно. Що се отнася за превантивните мерки по отношение на киселините в стомаха, някои от минералите в бананите, особено калият, заздравяват сфинктера като предизвикват по-чести и равномерни мускулни контракции.

